

**Задания школьной олимпиады по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 9-11 классов на 2025-2026 учебный год**

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

1.1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.

б) 1911г.

в) 1923г.

г) 1894г.

1.2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.;

в) в 1956 г.;

б) в 1952 г.;

г) в 1960 г.

1.3. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

а) 10-30%

б) 60-70%

б) 20-50%

г) 85-95%

1.4. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

б) кросс;

б) марш-бросок

г) конкур.

1.5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

в) гиповитаминоз;

б) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

1.6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и

какие игры проходили в Москве?

а) XIX – ягуар;

в) XXIV – тигренок;

б) XXII – медвежонок;

г) XXIII – орленок.

1.7. Гигиена – это...

а) Область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;

б) Свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;

в) Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;

г) Все выше перечисленное.

1.8. Для совершенствования координационной выносливости используют следующий метод...

- а) Интервальный;
- б) Повторно-прогрессирующий;
- в) Переменный;
- г) Игровой.

1.9. Подводящие упражнения применяются...

- а) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- б) Если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) Если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1.10. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

1.11. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...

- а) Уступающем режиме;
- б) Преодолевающим режиме;
- в) Удерживающем режиме;
- г) Статическом режиме.

1.12. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...

- а) Челночного бега;
- б) Прыжков в глубину;
- в) Подвижных игр;
- г) Приседаний со штангой.

1.13. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

1.14. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- а) Биологическая активность;
- б) Оптимальная активность;
- в) Двигательная активность;
- г) Физиологическая активность.

1.15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет.....».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

1.16. Минимальный расход энергии на мышечную деятельность должен ежедневно составлять не менее...

- а) 1000-1300 ккал;
- б) 800-1100 ккал;
- в) 1300-1500 ккал;
- г) 1400-1600 ккал.

- а) Угловой удар; ☒ в) Штрафной удар;
 б) Свободный удар; г) 11 метровый удар.

1.27. Автором создания игры в волейбол считается...

- а) Елмери Бери; в) Ясутака Мацудайра;
☒ б) Вильям Морган; г) Анатолий Эйнгорн.

1.28. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд; ☒ в) 10 секунд;
 б) 3 секунд; г) 7 секунд.

1.29. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»

означает...

- а) Атакующий удар; ☒ в) Заслон;
 б) Блокирование; г) Задержка.

1.30. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м.; в) 8х16 м.;
☒ б) 9х12 м.; г) 9х18 м.

2. Задания, в которых правильный ответ надо дописать

2.1. Остановка для отдыха в походе называется

Кемпинг

2.2. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается

физическая сила

2.3. Под быстротой как физическим качеством понимают

скорость

2.4. Физическая культура представляет собой

ряд физических упражнений

2.5. Туфли для бега называются

кроссовки

3. Задания на соотнесение понятий и определений

3.1. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. От низкого к высокому | 4. От ближнего к дальнему |
| 2. От известного к неизвестному | 5. От субъективного к объективному |
| 3. От простого к сложному | 6. От освоенного к неосвоенному |

Варианты ответов: а) 1,3,4

б) 1,2,6

в) 2,3,6

г) 3,5,6

3.2. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания. Определите какие?

1. Принцип систематичности;
2. Принцип разнообразности;
3. Принцип постепенности;
4. Принцип активности;
5. Принцип индивидуальности.

Варианты ответов:

а) 2,4,5

б) 1,3,5

в) 1,2,4

г) 3,4,5

238.

Всего 688.

Председатель Маурова Ф.М. — *Маурова*
Члены жюри: Аманжолова А.Е. — *Аманжолова*
Машаров Д.А. — *Машаров*